Rok 1. Bytom, Górny Śląsk, lipiec 1920. Nr. 7.

ORĘDZIE SOKOLE

CZASOPISMO DLA CZŁONKÓW ZWIĄZKU SOKOŁÓW POLSKICH DZIELNICY ŚLĄSKIEJ.

Od 1. 4. 1920 wynosi przedpłata »Orędzia« 40 fen. za numer.

Redakcja i Administracja mieszczą się w Sekretarjacie przy Wydziale Dzielnicowym.

Adres Redakcji i Adm.: **A. Świder, Bytom** (Beuthen O.-S.), Hotel Reichshof (ul. Dworcowa).

Od Wydziału Dzielnicowego.

Wydział dzielnicowy zatwierdził następujące wydziały okręgowe:

Okręg VIII. (rybnicki): Drh. Dr. Biały, Rybnik, prezes; drh. Michalski, Wodzisław, zast. prezesa; drh. Piechoczek, Rybnik, sekretarz; drh. Baron, Rybnik, naczelnik; drh. Prokop, podnaczelnik.

Okręg X. (mikołowski): Drh. Miądowicz, Mikołów, prezes; drh. Krzyżowski, Tychy, zast. prezesa; drh. Polaczek, Mikołów, sekratarz; drh. Wesoły Józef, Mikołów, naczelnik; drh. Jargoń Maciej, Podlesie, zast. naczelnika.

Przyjęto do Związku Sokołów Polskich, Dzielnica Śląska na podstawie wypełnionych deklaracji następujące nowozałożone gniazda: 1. Przełajka (okręg II. katowicki); 2. Przyszówka; 3. Żerniki (okręg IV. gliwicki); 4. Imielin (okręg VI. mysłowicki); 5. Paruszowice 6. Boguszowice 7. Chwałowice 8. Świerklany 9. Górny Niewiadom 10. Mszanna (okręg VIII. rybnicki); 11. Gosławice 12. Lisów 13. Kamienica 14. Woźniki 15. Koszencin (okręg IX. lubliniecki); 16. Piotrowice (okręg X. mikołowski); 17. Rozmierz 18. Imielnica 19. Zawadzkie 20. Łaziska 21. Wielkie Staniszcze (okręg XI. strzelecki). Razem gniazd w Dzielnicy Śląskiej 133.

Wydziały nowozałożonych i przyjętych do Dzielnicy gniazd powinne donieść do Sekretarjatu, ile egzemplarzy wysłać „Orędzia". O ile by wydziały potrzebowały do akt „Orędzie" od pierwszego numeru, gotowiśmy wysłać zażądane numera. Prosimy jednak zachować miarę. Nowsze numera „Orędzia" będziemy wysyłać wedle zamówionej ilości.

Zdaje się, że wydziały gniazd nie bardzo biorą się do czytania „Orędzia". W nr. 6 np. prosiliśmy wszystkie wydziały o doniesienie do Sekretarjatu: 1. do którego okręgu gniazdo należy; 2. ile członków (ćwiczących i niećwiczących); 3. dokładny spis i adres członków zarządu; 4. kiedy gniazdo zostało założone.

Stwierdzamy, że dotychczas tylko 16 gniazd nadesłało sprawozd. powyższe. Okręg lubliniecki i strzelecki załatwiony; wszystkie inne gniazda, które dotychczas nam nie odpowiedziały na wyżej wymienioną prośbę, prosimy raz jeszcze o niezwłoczne podanie. Interes gniazda powinien już to wymagać, a nam potrzebne są owe dane na poprawienie ksiąg po pierwszem półroczu istnienia Dzielnicy. Czołem!

A. Świder,
sekretarz dzielnicowy.

Ostatni zlot dawn. okręgu VI. (Śląsk) na Zadolu dnia 19-go lipca 1914 r.

Dzień 19. lipca 1914 r. zapisał się w dziejach Sokolstwa polskiego na Górnym Śląsku pamiętnymi głoskami.

Po pierwsze rozrost Sokolstwa co do jakości i ilości zaczął tężeć i nabierać coraz więcej silnych podstaw moralnych, narodowych a nawet i materjalnych. Po drugie dla niejednego Sokoła był to ostatni jego występ w życiu publicznie na zlocie.

Owczesne życie polityczne przesycone było tej miary, że każdej chwili mimowoli każdy człowiek spodziewał się czegoś nadzwyczajnego w życiu narodów i ówczesnych państw okutych w pancerze i uzbrojonych od stóp do głów. I stało się! Napięcie polityczne nie wytrzymało długo, bo zaledwie 10 dni.

Z dniem 29. lipca 1914 r. zerwała się burza wojenna na całym świecie, jakiej dotąd w historji ludów nie bywało. Mimowoli przypominają się wiersze z Pana Tadeusza, Adama Mickiewicza:

»O roku ów! Kto ciebie widział w naszym kraju?
Ciebie lud zowie dotąd rokiem urodzaju,
A żołnierz rokiem wojny!«

Niejeden z serdecznych druhów ćwiczących na Zadolu, tryskający zdrowiem, siłą i ogniem życia musiał wdziewać mundur obcy i iść walczyć za tych, którzy go dotąd gnębili, którzy mu dotąd życie w Sokole uprzykrzali a nawet i ćwiczyć, ciało hartować zakazywali, i karali za każdy gorętszy objaw życia sokolego.

Dzisiaj niejednego druha kości próchnieją w rozmaitych zakątkach Europy za tych, którzy mu życie uprzykrzali na jego własnej ojcowiźnie.

W pierwszych dniach sierpniowych 1914 r. działy się na ziemiach polskich, jak na Górnym Sląsku, Wielkopolsce, Pomorzu, i wogóle pod zaborem pruskim okropne rzeczy. Piekło nie byłoby wymyśliło tego, co ówczesny rząd prusko-niemiecki wymyślił na gnębienie wszystkiego tego co było polskie. Zamykano polskie gazety, uwięziono całe szeregi obywateli polskich ze wszystkich stanów, nie oszczędzając ani robotnika ani inteligenta, czynnych w życiu politycznem i towarzyszkiem polskiem.

Najwięcej szykanowała policya pruska Sokoła i jego członków. Ówczesne wypadki potoczyły się dziwnem kołem.

Nie miejsce tu opisywania historji naszego życia w czasie wojennym. Nie zawadzi jednakowóż, ażeby młodszej drużynie, która dopiero po zdruzgotaniu Niemców wstąpiła w szeregi sokole, przypomnieć i obrazowo naocznie przedstawić, jak zlot wyglądał w r. 1914.

Gwoli pamięci, ażeby dla historji Sokoła na Sląsku zachować coś z jego życia, zdołaliśmy niecoś pozbierać z dowodów naszej jakości i ilości z ostatniego zlotu ówczesnego okręgu VI. (śląskiego). Wiele dokumentów naszego życia i pracy sokolej poginęło, a wiele z obawy przed policją zniszczono.

Podajemy w streszczeniu fakta i cyfry, ale i z tych może młodsza drużyna widzieć, jak się w Sokole pracowało, pomimo szykan i przeszkód policyjnych. Gdy sobie uprzytomniemy dawniejsze życie w Sokole do dzisiejszego, to zdaje się nam, że to nieprawdopodobne. Dzisiaj wolność, gniazda powstają jak grzyby po deszczu! Mamy obecnie 11 okręgów i 133 gniazd! Toć to potęga na Sląsku! Jest nas obecnie przeszło 10 000 druhów, pokażmy na zlocie dzielnicowym, że co Sokół to gimnastyk, bo inaczej być nie może, nie powinno być. Jeżeli nas na ówczesną liczbę 750 wszystkich druhów na Górnym Sląsku w r. 1914 stanęło na zlocie przeszło 300, to w roku 1920 na I. zlocie dzielnicowym powinno conajmniej do ćwiczeń stanąć z 3000! A zatem druhowie pokażmy, że nie jesteśmy gorszymi od druhów na zlocie w roku 1914. Niech to niżej podane zestawienie wyników ilości i jakości na zlocie 1914 r. zachęci Was do tem gorętszej pracy w trenowaniu wszystkich ćwiczeń zlotowych.

Okręg VI. (Śląski) zlot dnia 19. lipca 1914 r. na Zadolu, udział gniazd 24

Nr. bieżący	Gniazdo	ćw. wspólne druhów		ćw. lancami		ćw. spec. gniazda		Ilość zast. na przyrz.	Ilość zawodników	ćw. wspólne druhin	
		zgłoszono	stanęło	zgłoszono	stanęło	zgłoszono	stanęło			zgłoszono	stanęło
1	Bogucice	37	32	21	18	41	41	2	5	10	10
2	Brzeziny	13	11	7	5	—	—	—	—	—	—
3	Brzezinka	27	18	25	20	20	20	1	—	—	—
4	Bytom	25	22	16	14	18	18	2	7	12	12
5	Dąb	22	17	18	14	—	—	—	2	10	10
6	Gliwice	12	8	4	4	8	8		2	—	—
7	Katowice	8	16	8	7	—	—	—	—	—	—
8	Kochłowice	14	11	10	9	—	—		—	—	—
9	Kosztowy	16	12	14	14	10	10	—	—	—	—
10	Król. Huta	24	22	18	16	—	—	1	4	2	2
11	Lipiny	4	4	2	2	—	—	—	—	8	8
12	Łabęty	5	5	3	3	4	4	—	—	2	2
13	Opole	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
14	Orzegów	18	18	10	8	—	—	—	—	—	—
15	Piekary	42	36	30	25	24	24	2	4	11	11
16	Radzionków	7	5	5	4	—	—	—	—	—	—
17	Racibórz	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
18	Świętochłowice	12	12	10	6	—	—	—	—	—	—
19	Siemianowice	4	4	—	—	—	—	—	—	—	—
20	Zabrze	12	11	8	6	12	12	1	—	—	—
21	Załęże	14	14	12	11	8	8	2	4	—	—
22	Wrocław	9	9	—	—	—	—	—	7	—	—
23	Roździeń	15	14	9	7	—	—	—	—	11	11
24	Załęże (kobiecy)	—	—	—	—	—	—	—	—	10	10
		340	301	230	193	145	145	11	35	76	76

Celem dokładnego przeprowadzenia zawodów na zlocie 19. lipca 1914 r. wybrano na posiedzeniu grona technicznego dnia 12. 7. 1914 r jako przewodniczącego grona sędziów drh. nacz

okręg. Józefa Dreyzę; komisję oceniającą tworzyli w klasie A. drążek i poręcze druhowie: Jan Dziewiór-Gliwice i Jan Fazan-Sosnowiec; Koń poprzek i wdłuż druhowie: Wincenty Cieślik-Bytom i Jan Fazan-Sosnowiec. W klasie B. drążek: Józef Kałdonek-Szarlej, Jan Mrozek-Król. Huta; poręcze: Wincenty Cieślik-Bytom, Józef Kałdonek-Szarlej; koń poprzek druhowie: Józef Bellok-Król.-Huta i Leon Paprotny-Gliwice. Ćwiczenia wolne druhowie: Jan Dziewior-Gliwice, Jan Fazan-Sosnowiec.

Komisję porządkową tworzyli druh Józef Wesoły, zast. nacz. okr. i 3 innych druhów.

Do komisji obrachunkowej należeli druhowie: St. Weber, Józef Kupiec i Adam Całka.

Przy biegu rozstawnym — przy starcie: druh J. Wesoły; przy mecie: druhowie Jan Fazan, Wincenty Cieślik, Adam Całka i Leon Paprotny. Kontrolę wypełniali: druhowie Jan Dziewior, Józef Kałdonek, Józef Bellok i Jan Mrozek.

Zawodnicy klasy A. dosiężna ilość kropek 45.

Imię i nazw.	Rok urodz.	Gniazdo	Drążek Krp.	Poręcz Krp.	Koń Krp.	wdłuż koń Krp.	Wolne Krp.	Razem	%	Nagroda
Wilh. Pohl	1892	Załęże	5	9	9½	8	3½	35	77½	II.
Maks Dudek	1895	Załęże	9	7½	8	8½	3	36	80	I.
Feliks Wrobel	1885	Piekary	7	9	6¾	8¾	3	34½	76½	III.
Jan Baron	1893	Piekary	4½	2	6	8¾	0	21¼	47	—
Józ. Ludyga	1894	Bytom	6	2	8¼	7	4	27¼	61	list p.
Paw. Jarczyk	1890	Bogucice	6	6	8¾	7¾	4¼	32¾	72½	IV

Zawodnicy klasy B. dosiężna ilość kropek 35.

Nr. bież.	Imię i nazwisko	Urodz.	Gniazdo	Drążek Krp.	Poręcz Krp.	Koń Krp.	Wolne Krp	Razem	%	Nagroda
1	Piotr Kupka	1894	Załęże	4½	4¾	8	4	21¼	60½	
2	Franc. Oleś	1895	„	9	6	9½	3½	28	78½	III.
3	Bern. Gerlich	1895	Krl.Huta	7	0	8	3¾	18¾	53½	
4	Piotr Moczygęba	1893	„	2½	1½	7¾	2	13¾	—	
5	Jan Drzyzga	1890	„	3½	2	8	2¾	16¼	—	
6	Leon Nawrat	1893	„	5¼	2½	8½	3¾	20	57	
7	Fr. Klukowski	1892	Dąb	3	0	8½	4½	16	—	
8	Leon Schott	1895	„	6½	2½	7½	3	19½	55¾	
9	Jan Przybyłek	1894	Piekary	9½	8¼	9	4	30¾	87½	I.
10	Hub. Koteczko	1895	„	6	0	8	2¾	16¾	—	
11	Ludw. Piontek	1893	Bytom	4½	7	9¼	3¾	24½	70	VI.
12	Tfil. Wacławek	1892	„	9¼	8½	9¼	3¾	30¾	87½	I.
13	Wojc. Tietz	1899	„	7	7	8¼	3¾	26	74½	IV.
14	Jul. Muszkiet	1894	„	7½	4	7½	4¼	23¼	66½	
15	Ludw. Janeczek	1891	„	5	5½	4	3½	18	51½	
16	Kar. Dziewior	1894	„	3	4¼	7½	2¾	17½	50	
17	Jan Lipp	1894	Bogucic.	5½	3½	8¼	4¼	21½	61½	
18	Emil Nawrat	1889	„	3½	4½	8	3¾	19¾	55¾	
19	Teofil Frącek	1895	„	2	4¾	7½	3	17¼	—	
20	Tom. Gamoń	1892	Gliwice	2	8	8¾	3¾	22½	64½	
21	Rafał Dudek	1890	„	7	3½	9	4¼	23¾	67½	
22	Tad. Zegalski	1888	Wrocł.	7	9¼	8¾	3¾	28¾	82½	II.
23	Arn. Małecki	1888	„	0	8	8½	2	18½	53½	
24	g. Brzeziński	1893	„	6	6¾	8	4	24¾	70½	V.
25	M. Pankowiak	1890	„	3½	8¾	8¼	3¾	22¼	63½	
26	Józef Handke	1891	„	3	9¼	8	4	24¼	69	
27	Idzi Poprawa	1895	„	4¾	5¼	6¾	2½	19¼	55¾	
28	Jan Seiffert	1884	„	4¾	7¼	8¼	4¼	24½	70	VI.
29	Józ. Smołczyk	1891	Bogucic.	9	2½	9	4	24½	70	VI.

Do biegu rozstawnego (1000 mtr.) stawiły piątki następujące gniazda: Brzeziny, Król.-Huta, Załęże, Bogucice, Bytom, Katowice, Orzegów, Piekary, Roździeń, Wrocław. W biegu rozstrzygającym zwyciężyło gniazdo Załęże w czasie 2 minut, 38¾ sek. Tem samem otrzymało nagrodę wędrowną Górnego Śląska.

Do zawodów piłką odbijaną (bębenkami) stanęły tylko 2 drużyny druhin z Bytomia i z Bogucic. W pierwszym pochodzie osiągnęły druhinie z Bogucic 73 kropki, zaś z Bytomia 46 krop. W drugim pochodzie Bogucice 59, zaś Bytom 54. Tem samem zwyciężył oddział druhin z Bogucic. Czas gry każdego pochodu 15 min.

Udział publiczności na złocie wynosił według obliczeń dozorującego z ramienia rejencji zlotu radcy policyjnego Mädlera około 9000 osób. Zachowanie się drużyny było dobre i wzorowe.

Józef Dreyza,
ówczesny naczelnik okręgowy.

Jak urządzać zebrania?

Jeżeli takie stawiam pytanie, to nie kieruję go do gniazd, w których doświadczonych starszych ludzi jest dużo; myślę tylko o tych gniazdach, które, potraciwszy z jakichbądźkolwiek powodów swych przewodników, oddały często ster druhom, ktorym technika administracyjna jest obca.

Przedewszystkiem potrzeba się na każde zebranie dobrze przygotować. Zebranie przez wydział źle przygotowane, niepunktualnie rozpoczęte, męczącą a jałową dyskusją wypełnione, pozostawi przykre wspomnienie u uczestnika i nie przykuje do „Sokoła" gości, których sympatja lub chęć wstąpienia w szeregi nasze, do przybycia na zebranie spowodowały. Źle czynią wydziały, które ożywienia ducha spodziewają się wyłącznie od prelegentów zamiejscowych, bo o prelegentów dziś z powodu nawału pracy jest trudno. Na ogół liczyć powinne wydziały na samopomoc i starać się muszą urządzać każde zebranie tak, że drużyna tylko z żalem będzie je opuszczała, by z tęsknotą oczekiwać następnego.

Posiedzenia powinny się rozpoczynać z wojskową punktualnością. Rozpoczynać i kończyć je pieśnią i to nie rzewną, ale pełną młodzieńczego zapału. Niechaj z niej bije radość życia i pobudka do walki o najwznioślejsze ideały.

Po załatwieniu spraw wewnętrznych gniazdo powinno przystąpić do pracy oświatowej. Każde gniazdo niechaj ma lektora lub dwóch, których zadaniem będzie, ściśle przeczytać każdy nummer „Orędzia Sokolego“ i zdać z tego sprawę na zebraniu. Artykuły lub ustępy ważniejsze, przedewszystkiem komunikaty od wydziału dzielnicowego lub okręgowego, dosłownie na zebraniu czytać się powinno. Zadaniem wydziału jest, spowodować ożywioną dyskusję nad treścią organu. Dalszych dwóch lektorów niechaj śledzi prasę polską, by czerpać z niej tematy do omawiania na zebraniach. Przynajmniej dwóch druhów niech to czyni po kolei, a wszyscy inni oprócz tego na ochotnika. Jak to przeprowadzimy, nie zabraknie nam nigdy tematu, ale posypią się wykłady, odczyty i dyskusje.

Sprawy administracyjne, jak płacenie składek i zapisywanie nowych druhów niechaj jaknajmniej zajmują czasu. Podczas tej czynności niech znów drużyna śpiewa którąkolwiek pieśń ulubioną.

Dużo urozmaicenia wznosi na zebrania „skrzynka pocztowa“, bez której żadne gniazdo się obyć nie powinno. Za jej pośrednictwem stawiają często pytania zwłaszcza młodzi druhowie, którzy nie mają odwagi jeszcze publicznie głosu zabierać. Zapytanie to, napisane na małej kartce, nie musi być podpisane przez pytającego; w środku zebrania wyciąga prezes lub inny członek wydziału z skrzynki karteczki i czytając je głosno, jedno zapytanie po drugiem bywa rozwiązywane, do czego naturalnie wszyscy członkowie muszą pomagać, gdyż nie można żądać od naszych druhów prezesów, by byli wszystkowiedzącemi. Zresztą może gniazdo sobie sprowadzić małą encyklopedję (Macierzy lub inną) żeby na każde stawione pytanie mógł wydział dać odpowiedź.

Nie dyskutujmy długo nad zabawami, rocznicami, przedstawieniami, wysokością wstępnego i t. p. Zarząd gniazda niechaj sprawy te omówi w swem łonie, w razie potrzeby niech zostanie wybrana komisja do pomocy zarządowi, by potem gotowy już plan przedłożyć następnemu zebraniu do zatwierdzenia.

Prezes niechaj się serdecznie do wszystkich odnosi, lecz powinnien energicznie trzymać ster rozpraw w ręku, choć i często pobłażać trzeba, zwłaszcza tym, którzy rutyny nie mają, których serce i umysł my dopiero przygotować musimy. Świećmy im sami dobrym przykładem, aby nam się stali jaknajprędzej druhami serdecznymi i zwolennikami idei naszej.

Sfinks.

Z praktyki kilka wskazówek zdrowotnych
dla Tow. gim. „Sokół“.

Przy zakładaniu pierwszych tow. gimnastycznych „Sokół“ przyjęto zasadę, że co Sokół to gimnastyk, a gimnastyk to „Sokół“. Boć inaczej nie mógło być. Kto tworzy tow. gimnastyczne, musi być gimnastykiem; tak samo jak kto jest w kapeli, musi być muzykantem. Ażeby ci kandydaci, którzy wstępują w szeregi tow. gimnastycznego mieli jakieś korzyści co do ciała i jego wzmacniania sił podaję dla gimnastykujących się, to jest dla Sokołów z praktyki kilka wskazówek zdrowotnych przy uprawianiu ćwiczeń gimnastycznych.

§ 1.

Każdy chcący uprawiać ćwiczenia gimnastyczne powinien być zdrowy, przedewszystkiem nie powinien posiadać choroby sercowej, płuc, przepuklin (ryptura) i innych wadliwości ciała nieuleczalnych.

§ 2.

Ubranie gimnastykującego się powinno być lekkie, to jest składać się z cieńkiej koszulki, spodni trykotowych i lekkich paputków, bez obwiązania szyji i z paska płóciennego. Obuwia zwykłego bezwarunkowo do ćwiczeń używać n i e w o l n o.

§ 3.

Nie należy ćwiczyć po obfitem jedzeniu, lub bez poprzedniego wypróżnienia się. Dziewczętom zakazuje się ćwiczyć w gorsetach. Używanie kąpieli jest lepsze przed ćwiczeniami jak po nich. Powinno się jednakowóż po ćwiczeniach umyć a całe ciało, jeżeli możliwe, mokrem ręcznikiem wytrzeć.

§ 4.

Nie należy ćwiczeń gimnastycznych doprowadzić do zupełnego wysilenia się; powinno się ćwiczenia gimnastyczne wykonywać w miarę rozwijania się sił. Przy ćwiczeniu każdem oddychać należy równo (nie zapierać oddechu), pełno, spokojnie i zawsze nosem a nie ustami.

§ 5.

Jeżeliby ćwiczący przy pewnych ruchach zbladł nagle, uczuwał znaczne osłabienie, doznawał gwałtownego bicia serca, duszności lub silnych zawrotów głowy, zaprzestać powinien natychmiast ćwiczeń i nie powracać do nich, aż po zasięgnięciu rady lekarskiej.

§ 6.

Po ćwiczeniach lub w przestankach ćwiczeń nie należy zaraz siadać albo kłaść się.

§ 7.

Wystrzegać się należy, jako rzeczy bardzo szkodliwych: natychmiastowego wychodzenia ze sali na zimno i na przeciągi po zmęczeniu, spoceniu się, zdejmowania ze siebie ubrania, picia zimnej wody, siadania na kamiennych ławkach. W razie nadzwyczaj silnego pragnienia poleca się wpierw jamę ustną wypłukać i wodę wypluć, dopiero po kilku minutach małymi łykami popijać. Poleca się wpierw oddech zupełnie uspokoić.

§ 8.

Wszelkie skaleczenia powstałe z gwałtownych wysileń, szybkich ruchów i skoków, chociażby nie wielkim objawiały się bólem, winne być zawsze badane przez lekarza.

§ 9.

Celem uniknięcia nieszczęśliwych wypadków należy przy ćwiczeniach wolnych i z przyborami przestrzegać odpowiednich rozstępów i nigdy bez zezwolenia kierownika nie opuszczać raz obranego stanowiska. Zaś przy ćwiczeniach na przyrządach należy się wzajemnie ochraniać i ew. pomagać. W razie jakiego wypadku odpowiada kierownik ćwiczeń.

§ 10.

Nieczyste powietrze należy do najcięższych wrogów ludzkiego zdrowia (płuc). Unikać zatem należy troskliwie wszelkiego wzbijania się kurzu lub zanieczyszczania powietrza w jakikolwiek inny sposób. Cwiczeń nie należy stanowczo odbywać w sali, w której powietrze zanieczyszczone jest kurzem. Ażeby salę gimnastyczną utrzymać w należytej czystości, należy ją zawsze wymiatać mokrą szmatą, lub mokremi trocinami, a dziać się to powinno przy otwartych oknach na kilka godzin przed nauką. Jeżeli w sali odbywają się ćwiczenia kilka godzin po sobie, dobrze jest między pojedyńczemi lekcjami posadzkę skropić wodą, lub mokrą szmatą oczyścić. Także z kurzów ściennych należy salę przynajmniej raz na tydzień wycierać. Przewietrzanie sali odbywać się ma kilka razy dziennie, a wskazanem jest, iżby nawet podczas nauki górne okna otwarte były zawsze wtedy, gdy ciepłota powietrza zewnątrz nie sięga niżej 0° (zero stopień) i gdy nie powstają wskutek tego przeciągi. Przy niższych stopniach ciepłoty zewnętrznej najlepszą usługę w przewietrzaniu oddaje system wentylacji kanałowej.

§ 11.

Zimową porą w czasie ćwiczeń nie powinno być powietrze w sali zbyt ciepłe. (+ 12° R. do 10° R. wystarcza zupełnie).

§ 12.

W porze letniej należy odbywać ćwiczenia o ile możności na świeżem wolnem powietrzu, wyjątek stanowią dni dżyste i w których panują wiatry ostre.

§ 13.

Podłoga sali, która w ogóle twardą i szczelną być winna, ma być w tej części, gdzie się odbywają skoki, wyścieloną materacami, lub grubą warstwą garbowiny, albo mieszaniną trocin, piasku i soli (6 : 3 : 1). Materace powinne być dość często wytrzepane. Posadzek cementowych nie poleca się i nie jest pożądane. W razie jakiegoś upadku na cement okaleczenia są większe, aniżeli na posadzkę z drzewa.

§ 14.

W sali gimnastycznej i w szatni znajdować się powinny w każdem kącie spluwaczki nakrywkowe, napełnione wodą czystą (wzgl. desinfekcjowaną) lub suchym piaskiem, które powinne być co dzień wypróżniane i odczyszczane. Plucia po podłodze zakazuje się jak najsurowiej.

§ 15.

Wstęp do sali przed i podczas ćwiczeń dozwolony jest tylko ćwiczącym i osobom odbywającym inspekcję. Wchodzenie do sali w zanieczyszczonem obuwiu, mokrem ubraniu, z tlejącym cygarem lub wprowadzenia psów zakazuje się jak najsurowiej.

§ 16.

Przewdziewanie stroju ćwiczebnego odbywa się zawsze w szatni.

Wszystkim uprawiającym ćwiczenia poleca się gorąco powyższe wskazówki zdrowotne, a kto je będzie przestrzegał, odniesie z ćwiczeń wielkie korzyści cielesne i przyczyni się wielce do utrzymania ciągłego zdrowia. A jeżeli w narodzie będą jednostki zdrowe, to będzie i cały naród zdrowy. A w zdrowem ciele jest zawsze zdrowy duch. A gdzie w narodzie zdrowy duch i silne ciało, natenczas taki naród utrzyma się i ostoji na świecie. Narody chore duchowo i cielesnie słabe, muszą wyginąć i miejsce zrobić dla silnych i zdrowych.

Józef Dreyza, naczelnik dzielnicowy.

Dbajmy o to, by hasło: »Czołem« nie tylko było słyszeć w ćwiczni lub na zebraniach, lecz i na ulicach miast i wiosek.

Cwiczenia obowiązkowe

Okręgu I. (bytomskiego) na I. zlot dzielnicowy.

Cwiczenia kilofami.

OBRAZ I.

A. 1. Wypad prawą wstecz, kilof najkrótszą drogą do zwieszenia za głową, ramiona ugięte nad głową.
2. Wytrzymaj.
3. Wypad prawą w przód, cios w dół w przód.
4. Zakrokiem pr. nogi do wypadu pr. wstecz pociągnięciem kilofa ku siebie, lewe ramię przed sobą obsadzić, prawa wstecz leko ugięta.

B. 1. $^1/_2$ obrotu w prawo na piętach i klęczka na lewem kolanie, kilof najkrótszą drogą do zwieszenia za głową, ramiona ugięte nad głową.
2. Kilofem cios w dół w przód.
3. Zamach w lewo, lewe ramienia prost przy obsadzie kilofa, prawa ugięta pięść przy piersi, kilof w bok poziomo w przód.
4. Zamach poziomo w prawo, kilof na prawe ramię, ramiona ugięte, wzrok w lewo.

C. 1. Cios w lewo, kilof i ramienia poziomo.
2. Wytrzymaj.
3. Powstań i ćwierćobrotu w lewo na plecach do rozkroku, kilof w dół.
4. Cwierć obrotu w prawo na piętach do wykroku prawo, kilof do zwieszenia za głową.

D. 1. Unik pr. kilof cios skos w pion.
2. $^1/_4$ obrotu w prawo na pięcie lewej i palcach prawej do rozkroku prawą na palcach, kilof łukiem w dół.
3. Dostaw prawą do lewej, ram. wytrzymaj.
4. Wytrzymaj.

OBRAZ II.

A. 1. Ramiona i kilof w dół skos.
2. Kilof w pion łukiem dolnym w lewo (zamach po lewej stronie.)
3. Kilof w pion łukiem dolnym z prawej (zamach po prawej stronie.)
4. Wypad pr. w przód, kilofem cios w dół w przód.

B. 1. Kilofem zamach na prawe ramię.
2. Kilofem cios w dół.
3. Kilofem zamach na lewe ramię łukiem w lewo.
4. Wytrzymaj.

C. 1. $^1/_4$ obrotu w prawo na lewej pięcie i wypad prawą w prawy bok, kilofem cios w dół w prawo.
2. Wytrzymaj.
3. Wykrok prawą, kilof najkrótszą drogą w pion.
4. $^1/_2$ obrotu w lewo na palcach do wykroku lewą, kilof łukiem dolnym do zwieszenia za głową.

D. 1. Wypad prawą w przód, kilofem cios w dół w przód.
2. Wytrzymaj.
3. Dostaw pr. do lewej, kilof w dół.
4. Wytrzymaj.

OBRAZ III.

A. 1. Dosuń lewą rękę do prawej, ramiona przenieś cokolwiek w lewo, kilof poziomo, przenieś łukiem w prawo, zamach kilofem w prawo.
2. Wypad w lewo bok kilofem zamach na lewe ramię.
3. Przejście do wypadu w prawo bok, cios skośny w prawo w dół.
4. Wytrzymaj.

B. 1. Przejście do wypadu w lewo bok kilofem zamach na lewe ramię.
2. $^1/_2$ obrotu w prawo na piętach, do wypadu prawą w przód, ramiona ugnij nad głową i cios w przód.
3. Wyrok lewą, pr. na palcach, lewe ramię w bok przy obsadzie kilofa, prawa ugięta przed piersiami, kilof poziomo.
4. Wyrok w pr. lewa na plecach, kilofem zamach na prawe ramię.

C. 1. $^1/_2$ obrotu w lewo na palcach, do zakroku prawą, kilofem zamach po lewej stronie do zwieszenia za głową, ramię ugięte nad głową.
2. Wypad w pr. w przód, kilofem cios (dół) w przód.
3. Wytrzymaj.
4. Lewa do pr. kilof do zwieszenia za głową zamachem ramię ugięte nad głową.

D. 1. Zakrok lewą, kilofem cios w przód.
2. Zakrokiem prawej klęczka na prawem kolanie, przyciągnięciem kilofa do siebie, lewe ramię ugięte przed sobą, chwyt przy obsadzie kilofa, prawa wstecz.
3. Powstań i wykrok i łącznie dostawienie lewej do prawej, kilof w dół.
4. Wytrzymaj.

OBRAZ IV.

A. 1. Zamachem kilof do ciosu zwieszony za głową (ramiona ugięte.)
2. Wytrzymaj.
3. Unik prawą, cios w dół w przód.
4. Wytrzymaj.

B. 1. Najkrótszą drogą zamach kilofem na prawe ramię.
2. Wytrzymaj.
3. $^1/_2$ obrotu w lewo na palcach, pr. do klęczki na pr. kolanie, kilof łukiem do ciosu na lewe ramię.
4. Wytrzymaj.

C. 1. Cios skośnie w dół w prawo.
2. Kilof pionowo przed sobą, prawe ramię w dół proste, lewe nad prawem lekko ugięte.

3. Przysuń prawą dłoń do lewej i uderz trzonem o ziemię.
4. Wytrzymaj.

D. 1. Kilofem zamach do ciosu, do zwieszenia za głową,
2. Wytrzymaj.
3. Powstań i wypad pr. w przód, kilofem cios w dół w przód.
4. Wytrzymaj

E. 1. Kilof łukiem dolnym lewo w bok, lewe ramię proste przy obsadzie kilofa, pr. ugięte (pr. nogę prostuj, lewa w bok na palcach.)
2. Przystaw lewą do prawej, kilof w dół.
3. Wytrzymaj.
4. Wytrzymaj.

OBRAZ V.

A. 1. Zakrokiem klęczka na pr. kolanie, kilof poziomo nad głową, ram. proste, lewe wstecz, prawe wprzód.
2. Cios w przód, kilof poziomo przed sobą, lewa ręka nad prawą.
3. Wytrzymaj.
4. Wytrzymaj.

B. 1. Kilofem zamach na prawe ramię, skłoń tułów w prawo bok, lewą nogę prostuj w bok.
2. Cios w lewo w pion skos.
3. Wytrzymaj.
4. Wytrzymaj.

C. 1. Lewą nogę ściągnij do klęczki, kilofem zamach wstecz na l. ramię.
2. Cios w prawo dół skos, kilof przyciągnięciem oprzej o ziemię pionowo.
3. Powstań do rozkroku pr., pr. ramię oparte na kilofie, lewą powierzchnie grzbietem otrzeć czoło z potu.
4. Wytrzymaj.

D. 1. Wytrzymaj rozkrok, kilof w dół do postawy pierwotnej.
2. $1/4$ obrotu w lewo, do zakroku prawą na palcach.
3. Przystaw pr. do lewej, kilof wytrzymaj.
4. Wytrzymaj.

KRONIKA.

Lipiny (Okręg III). W czwartek, dnia 16-go czerwca rb. odbyło gniazdo tutejsze półroczne walne zebranie. Sprawozdania, składane przez drh. prezesa, drh. naczelnika, drh. sekretarza i drh. skarbniczki przyjęto. Z powodu nawału pracy złożył dotychczasowy drh. prezes Swider, który jest zarazem i sekretarzem dzielnicowym. swój urząd. Drh. naczelnik Kaprol, który w ostatnich czasach nie mógł się oddawać ćwiczeniom z różnych powodów tak, jak tego sobie życzył i jak być powinno, złożył taksamo urząd swój. Zebranie godzi się na objęcie kierownictwa wyborów przez obecnego zastępcy prezesa dzielnicowego, drh. Polaka; na prezesa obrano drh. Kaczmarskiego, jednego z założycieli gniazda naszego, a naczelnikiem został drh. Fojcik, dobry gimnastyk i cierpliwość posiadający Sokół. Po dłuższej przemowie drh. Polaka zamknął zebranie nowowybrany drh. prezes, i z piosenką swojską rozeszli się druhowie i druhny do domów, wiedząc, że kierownictwo »Sokoła« w Lipinach znowu w dobre się dostało ręce. Żeby tylko żaden Sokół lipiński nie zapomniał, iż drh. prezesowi wszyscy mają pomagać w pracy nad utrzymaniem i rozszerzeniem »Sokoła«. Czołem!

Świder, dawn. prezes.

Okręgu III. (Król. huckiego). W niedzielę, dnia 20. czerwca rb. odbyło się zebranie prezesów i naczelników gniazd okręgu III. Zastąpione były wszystkie gniazda z wyjątkiem Radoszowa. Po zagajeniu złożył dotychczasowy druh prezes swój urząd; w nowych wyborach, którymi kierował drh. Swider' sekretarz dzielnicowy, wybrano drh. Smolenia, dotychczasowego zast. prezesa okręgowego, na prezesa, a na zastępcę jego druha Teofila Badury z Król. Huty. Po objęciu kierownictwa przez drh. Smolenia referował druh naczelnik okr. o sprawach, omawianych na ostatniem posiedzeniu grona techn. okr. i z lustracji gniazd. Druh Gerlich, członek grona technicznego, odczytał wypracowany przez niego regulamin dla oddziałów młodzieży, który po krótkiej, lecz żywej dyskusji z pewnemi małemi zmianami przyjęto. Rozwój pracy w okręgu dotychczas idzie chyżem krokiem naprzód, a obecnie, kiedy kierownictwo okręgu znajduje się w dobrych rękach i druhowie naczelnicy okręgowi nie szczędzą czasu ni mozołu na lustracje gniazd i na urządzanie kursów gimnastycznych w okręgu, jest nadzieja, że niebawem okręg III stanie na wyżynie życia sokolego i będzie przodował innym okręgom. Czołem! *Wilk*, sekretarz okręgu III.

Wspomnienie pośmiertne.

Dnia 2 go czerwca rb. poległ w bohaterskiej walce na froncie bolszewickim były sekretarz gniazda sokolego w Piekarach śp. druh Oton Kotuła sierżant, dowódca I. komp. k. m. 167 p. p. W poległym za wolność i całość granic Rzeczpospolitej traci Sokolstwo górnośląskie jednego z najdzielniejszych szermierzy swych. Pokochał on »Sokoła«,

a z nią razem i Polskę, w której obronie złożył życie. Ziemia, w której spoczywa, niechaj mu będzie lekką. Pamięci jego cześć!

Od Sekretarjatu.

Do **Brzezinki** p. Gliwicami: W sprawie zapłacenia składek do kasy dzielnicowej, trzeba się zwrócić do drh. skarbnika dzielnicowego, Tomasza Kowalczyka, Katowice, ul. Beaty 16.

Wzory do pyramid nadeszły. Gniazda mogą takowe sprowadzić przez Sekretarjat.

Baczność!

Drążki (prężniki) dostarcza na zamówienia druh Hieronim Paprotny, Gliwice, ulica Kozielska 60.

Lance wykonuje druh Paweł Kaizer. Gliwice, ulica Hegenscheidta nr. 30.

Sokołówek przepisowych dostarcza druhna Marja Glazowska, Piekary, ul. Kalwaryjska 7.

Paski do ćwiczeń (czerwone) nabywać można w składzie druha Kościelniaka w Bytomiu, Rynek 3.

Pieczątki każdego rodzaju zamawiać można: Wiktor Gowik, Bytom, ul. Koszarowa 15.

Paputki do ćwiczeń dla druhów i druhiń dostarcza: Wiktor Turek, Bytom, ul. Tarnogórska (skład obuwia).

Nuty do ćwiczeń i wszelkie marsze sprowadzać można pod adresem: Franciszek Kost, Bogucice, ulica Ludwika.

Oznaki (monogramy) i **sokoliki** różnej wielkości nabywać można u skarbnika dzielnicowego. Adres: Tomasz Kowalczyk, Katowice, ul. Beaty 16.

Zabezpieczenie od nieszczęśliwych wypadków załatwia druh skarbnik dzielnicowy, Tomasz Kowalczyk, Katowice, ul. Beaty 16. Gniazda, chcące ćwiczących druhów zabezpieczyć, powinne się zgłosić do druha skarbnika.

W Sekretarjacie przy Wydziale Dzielnicowym nabywać można:

Ustawy Towarzystw Sokolich (jednolite dla wszystkich gniazd) powinien każdy Sokół posiadać i znać, tak samo i ustawy związkowe. Wydziały mogą ustawy i karty legitmacyjne sprowadzać z Sekretarjatu przy Wydziale Dzielnicowym. Cena ustawy gniazda 25 fen. za egz., ustawy związkowej 50 fen. za egz., karty legitymacyjnej 20 fen. za egz.

Oprócz tego można z Sekretarjatu nabywać:

Książeczki zastępowe, cena mk. 1.50 za egz.;
Ćwiczenia lancami, cena 50 fen. za tabelę;
Ćwiczenia wolne, cena 50 fen. za tabelę;
Ćwiczenia maczugami (dla oddziału żeńskiego), cena 50 fen. za tabelę;
Ćwiczenia wywijadłami (dla oddziału żeńskiego), cena 50 fen. za tabelę;
Musztra, cena 1 mk. za egz.
Wieczory ćwiczebne (nr. 1 ćwiczenia zlotowe na rok 1920), cena 30 fen. za egz.
Wzory do pyramid, cena 2.50 mk. za książeczkę.

Adres Sekretarjatu: **Aug. Świder, Bytom**, (Beuthen O.-S.), Hotel »Reichshof«.

Nakładem Związku Sokołów Polskich Dzielnicy Śląskiej, reprezentowanej przez Wydział Dzielnicowy. — Redaktor odpowiedzialny: A. Świder z Lipin G.-Śl. — Drukiem „Katolika“, spółki wyd. z ogr. odp. w Bytomiu.